

تخصیص و تجویز

وقتی دست‌هایتان

بیش از حد حساس می‌شوند

■ افراد مبتلا به اگزما دست معمولاً دچار خشکی پوست هستند و به طور متناوب یا گاه‌به‌گاه برخی از نقاط دست آنها دچار قرمزی و خارش می‌شود، در برخی از موارد هم جوش‌های زیرپوستی ترشح‌دار در دست بیمار مبتلا ایجاد می‌شود. **علل بروز اگزما دست یا عواملی که سبب بدترشدن آن می‌شوند**

-اثر یا ژنتیک: برخی از افراد استعداد بیشتری برای مبتلا شدن به این نوع از اگزما را دارند. - **مواد شوینده و پاک‌کننده**: به خصوص اگر این مواد قوی و شدیداً شیمیایی باشند و شخص هم به دفعات زیاد از موادشوینده و پاک‌کننده و سفیدکننده بدون استفاده از دستکش استفاده کند، سبب ایجاد اگزما و به‌ذنبال آن بدتر شدن و مزمن و مقاوم‌تر شدن آن می‌شود. بنابراین این افراد باید حتما هنگام شستن طرف از دستکش‌هایی با آستر کتان (دستکش نخی زیر و لاستیکی رو) استفاده و دفعات کمتری از موادشوینده استفاده کنند و از صابون‌ها و شامپوهای استفاده کنند که ph خنثی داشته باشد از صابون‌هایی به نام پان استفاده کنند که مواد صابونی برنده و شیمیایی کمتری دارند.

وآزمای به نام اگزما دست زنان خانه‌دار در طب مرسوم است زیرا معمولاً خانم‌های خانه‌دار بیشتر مبتلا به اگزما دست می‌شوند؛ زیرا بیشتر با موادشوینده سروکار دارند.

صابون‌ها دارای موادی به نام سورفاکتانت هستند که قلیایی هستند و برای بیماران مبتلا به اگزما دست بسیار مضر است زیرا لایه چربی محافظ روی پوست را کاملاً حل می‌کنند و در درازمدت با استفاده‌های مکرر این لایه محافظ چربی روی پوست از بین می‌رود و سبب می‌شود عوامل مهاجم محیطی به‌راحتی به پوست نفوذ کنند و باعث ایجاد اگزما یا بدتر شدن اگزما شوند.

- **گردوخاک**: از عوامل ایجادکننده و نیز تشدیدکننده اگزما دست هستند، اگر پوست دست فرد مستعد اگزما باشد، حتی با اندک گرد و خاک هم دچار اگزما می‌شود به خصوص در نوک انگشتان فرد که بیشتر در تماس با گرد و خاک است دچار خشکی و قرمزی می‌شود. بنابراین به کسانی که مبتلا به اگزما دست هستند، توصیه می‌شود برای تمیز کردن اسباب منزل از دستکش استفاده کنند همچنین باید دستگیره در و روی میز و سایر وسایلی که زیاد با دست در تماس هستند را کاملاً تمیز کنند. بهتر است این افراد



پیش از بیرون رفتن از منزل دستکش‌های نخی به دست کنند تا دست‌شان از گرد و خاک و... در امان باشد.

کلاس سه گروه از افراد جامعه به علت برخورد زیاد دست با گردوخاک دچار اگزما یا تشدید اگزما می‌شوند:

۱- **کارگران**: به خصوص کارگران و بناهای ساختمان که زیاد با گچ و سیمان و گرد و خاک سر و کار دارند و به دنبال آن استفاده از موادشوینده و...،

۲- **بچه‌ها**: به خصوص پسرچه‌های بازیگوش که با خاک یا وسایل آغشته به خاک مانند توپ و... بازی می‌کنند.

۳- **خانم‌های خانه‌دار**: که زیاد کار می‌کنند و مرتب گردگیری و تمیزکاری در برنامه آنهاست و اغلب کارها را بدون دستکش انجام می‌دهند و نهایتاً دچار اگزما می‌شوند.

خشکی پوست: افرادی که پوست خشکی دارند، بیشتر دچار اگزما دست می‌شوند و اولین علامت اگزما دست نیز خشکی و سپس خارش پوست و قرمز شدن موضعی است. بنابراین کسانی که مبتلا به اگزما هستند باید مرتب‌ا درمرطوب‌کننده‌ها استفاده کنند و از مرطوب‌کننده‌هایی که عطر و بوی زیادی ندارند، زیرا عطر و بو هم گاهی سبب تشدید اگزما می‌شود. ساده‌ترین مرطوب‌کننده وارزاین، اوسرین و گلیسرین است که باید به صورت جدا و خاص یا ترکیبی از این سه نوع مرطوب‌کننده، حداقل روزی یک یا سه بار دست مرطوب شود و تا ۱۰ دقیقه پس از مرطوب کردن دست را به جایی نزنند تا مرطوب‌کننده خوب جذب پوست دست شود. حتی در موارد خشکی شدید می‌توان پس از مالیدن مرطوب‌کننده دستکش پلاستیکی یک‌بار مصرف به مدت نیم‌ساعت در دست کرد تا مرطوب‌کننده خوب جذب پوست شود. یکی دیگر از مرطوب‌کننده‌ها که خاصیت ضدالتهاب و قرمزی نیز دارد، **دانه‌رواست** که در برخی افراد مبتلا پاسخ خوبی داده است.

- اگر تمام موارد فوق را به‌خوبی اجرا کردید اما باز دچار اگزما دست هستید باید به یک متخصص پوست مراجعه کنید زیرا اگر اگزما مزمن و طولانی شود، درمان آن نیز مشکل‌تر می‌شود.

گفت‌وگو با کامران محلوجی کرمانشاهی، مدرس دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران

شکسته‌بندی ایرانی؛ کم‌خطر، کم‌عارضه

آمنه فرخی



corbis/ع

می‌شود. خوشبختانه در سال‌های اخیر با آکادمیک شدن رشته طب سنتی در کشورمان، «شکسته‌بندی» نیز در کنار دیگر شیوه‌های درمانی طب ایرانی در دانشکده‌های طب سنتی دانشگاه تهران، دانشگاه شهید بهشتی و دانشگاه شاهد به دانشجویان مقطع دکترای این رشته تدریس می‌شود و کلینیک‌های سلامت با هدف ارائه درمان‌های طبیعی به ارائه خدمات درمانی به بیماران می‌پردازند. برای آشنایی بیشتر با این شیوه درمانی و جایگاه آن در میان درمان‌های طبیعی، گفت‌وگوی ما با کامران محلوجی کرمانشاهی، درمانگر و مدرس شکسته‌بندی سنتی در دانشگاه علوم پزشکی تهران را درباره کاربرد و چگونگی درمان بیماری‌ها با شیوه درمانی شکسته‌بندی طب سنتی ایران بخوانید.

بیماری‌هایی نظیراسهال و یبوست که از جمله رایج‌ترین اختلالات عملکردی روده‌ها در بدن است با کمک تکنیک‌های یدای مکتب شکسته‌بندی قابل درمان است. در این شیوه، درمانگر با کمک تکنیک‌های یدای و با ارائه ماساژ در ناحیه شکم به بهبود عملکرد دستگاه گوارش به ویژه روده‌ها کمک کرده و به درمان یبوست یا اسهال بیمار کمک می‌کند. علاوه بر این، بیماری‌های دیگری مانند ترش کردن معده، التهاب‌های کبدی و کلیوی، تحریک‌پذیری روده‌ها نیز با کمک تکنیک‌ها و اعمال یدای این شیوه درمانی قابل تسکین و درمان است.

■ **آیا این شیوه، عوارض جانبی برای بیمار به همراه دارد؟**

یکی از مهم‌ترین نکات، مراجعه بیماران به درمانگران و متخصصان شکسته‌بندی حرفه‌ای و حاذق است. متأسفانه گاهی افرادی هستند که با آشنایی مختصری که با این مکتب دارند وارد حوزه‌های درمانی می‌شوند و بیماران را در معرض خطر قرار می‌دهند. بنابراین بیماران باید دقت داشته باشند که با مراجعه به مراکز و کلینیک‌های تخصصی طب سنتی و شکسته‌بندی که در ارتباط با دانشکده‌های طب سنتی هستند یا از طرف آنها تأیید شده‌اند، برای درمان اقدام کنند. فقدان تبحر و دانش شکسته‌بندی و عدم آشنایی با مباحث پزشکی ممکن است آسیب‌های جبران ناشدنی به بیمار وارد کند که در برخی موارد جبران کردن آنها دشوار و پیچیده است. تنها در موارد خاص به بیماران توصیه می‌کنیم که برای درمان به شیوه‌های دیگر درمانی مراجعه کنند. به عنوان مثال افراد مبتلا به بیماری قند که در مراحل پیشرفته هستند، یا افرادی که مبتلا به بیماری‌های قلبی هستند و از داروهایی خاص مانند «وارفارین» مصرف می‌کنند یا افرادی که مبتلا به یوکی استخوان هستند بهتر است این شیوه درمانی را برای درمان خود انتخاب نکنند. اما در شرایط معمولی این شیوه درمانی می‌تواند بی‌خطرترین و کم‌عارضه‌ترین شیوه درمانی محسوب شود.

ما تنها در شرایطی برای درمان دیسک اقدام می‌کنیم که شیوه‌ها و تکنیک‌های یدای برای بیمار عوارضی به همراه نداشته باشد. زیرا در برخی موارد حاد لازم است که بیمار به جای استفاده از درمان‌های طبیعی فوراً برای جراحی و استفاده از شیوه‌های درمانی طب مدرن آماده شود. بنابراین درمانگران مکتب شکسته‌بندی در مواردی که بیرون‌زدگی دیسک کمر با تکنیک‌های یدای، ماساژ و رگ‌گیری قابل درمان باشند، برای درمان بیمار دست به کار می‌شوند. در این تکنیک علاوه بر ماساژ و ارائه تکنیک‌های درمانی مکتب شکسته‌بندی ایران، استفاده از آب درمانی نیز به بیماران توصیه می‌شود. به این ترتیب درمانگر شکسته‌بندی طب سنتی با درمان التهابی که در رگ‌ها و عروق بیمار وجود دارد جهت درمان دیسک بیمار اقدام می‌کند.

■ **تکنیک رگ‌گیری در این شیوه درمانی چه کاربردی دارد و چگونه عمل می‌کند؟**

با کمک این تکنیک رسوب‌ها و اخلاطی که در برخی از رگ‌ها و عروق بدن انباشته شده‌اند جابه‌جا می‌شوند. به این ترتیب درمانگر این امکان را به بیمار می‌دهد که با جابه‌جا شدن اخلاط از درون رگ‌های بدن به ویژه در ناحیه ستون فقرات به پیشرفت درمان خود کمک کند. گاهی این تکنیک توسط شیوه‌هایی همچون حجامت نیز انجام می‌شود و برخی از رسوبات و خلط‌ها از بدن خارج می‌شوند. اما در این مرحله درمانگر با جابه‌جا کردن اخلاط به درمان کمک می‌کند. این شیوه در درمان بیماران مبتلا به بیماری‌های کلیوی بسیار موثر عمل می‌کند. به این ترتیب که درمانگر با رگ‌گیری ناحیه عروق مربوط به کلیه، اخلاط و رسوبات این ناحیه را جابه‌جا کرده و به درمان و تسکین دردهای کلیه کمک می‌کند.

■ **به درمان بیماری‌های گوارشی با تکنیک‌های شکسته‌بندی اشاره کردید. کدام بیماری‌های گوارشی با این شیوه بهتر درمان می‌شوند؟**

مقصود از دررفتگی ناف در حقیقت جابه‌جا شدن ناف از موقعیت اصلی خود در بدن است. دلایل مختلفی موجب در رفتگی ناف می‌شود. برخی از این جابه‌جایی‌ها در بدن به راحتی قابل مشاهده و شناسایی است و برخی از آنها با معاینه بدن بیمار توسط متخصص و درمانگر قابل تشخیص است. یکی از مهم‌ترین دلایل دررفتگی ناف، شیوه غلط نشستن ما در انبوس، اتومبیل شخصی، محل کار و منزل است. دلیل دیگر جابه‌جایی اجسام سنگین در شرایط غیراستاندارد و موقعیت نامناسب است و در نهایت استرس، اضطراب و فشار ناگهانی که با خود انقباض عضلات شکمی را به همراه داشته باشد نیز از دیگر موارد جابه‌جایی ناف و عدم تعادل و توازن در بدن است. بنابراین در صورت عدم رعایت این نکات نشان ممکن است به سمت راست یا چپ بدن مایل شود. به این ترتیب جابه‌جایی ناف و تمایل آن به سمت راست یا چپ بدن موجب می‌شود تا اندام‌های آن پخش تحت فشار قرار گرفته و جریان گردش خون در آن ناحیه با اختلال همراه شود که همین مساله خود می‌تواند سبب سراز بروز بیماری‌های مختلفی در معده، طحال و روده‌ها باشد.

■ **آیا این شیوه تنها در مکتب شکسته‌بندی طب**

ایرانی مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

جائداختن ناف نه تنها در مکتب شکسته‌بندی و طب ایرانی، بلکه در مکاتب درمانی دیگری نظیر طب سننتی هند، ایوروذا و شیوه درمانی بومی‌هوتراپی در جهان کاربرد دارد و از آن برای درمان بسیاری از بیماری‌ها استفاده می‌شود. درمانگران در مکاتب مختلف متناسب با شرایط بیمار و ابزاری که در اختیار دارند با کمک تکنیک‌های یدای، ماساژ یا بادکش برای درمان این بیماری اقدام می‌کنند.

■ **دیسک کمر یکی از شایع‌ترین بیماری‌های اسکلتی در جامعه است. شکسته‌بندی ایرانی چه شیوه درمانی را برای این بیماری توصیه می‌کند؟**

پیش از آنکه به این پرسش پاسخ دهم، باید بگویم

اورژانس

راه‌های مقابله با حالت خفگی در نوزادان و کودکان

■ **تا به حال فکر کرده‌اید که اگر یک جسم خارجی در راه تنفسی کودک یا شیرخوار شما گیرکند و منجر به مسدود شدن راه هوایی و تنفس او شود، برای خارج کردن آن چه باید کرد؟** متأسفانه در این مواقع بسیاری از افراد تصور می‌کنند بهترین اقدام برای خروج جسم، وارد کردن انگشتان دست به داخل دهان مسدوم است، حال آنکه وارد کردن انگشتان دست به داخل دهان مسدوم می‌تواند منجر به تحریک و اسپاسم عضلات حلق، زخم و خونریزی مجاری، آسیب به تارهای صوتی و از همه بدتر هدایت نفوذ بیشتر جسم به قسمت‌های داخلی‌تر بدن شود.

در این مواقع چه باید کرد؟

انسداد راه هوایی در افراد هوشیار اغلب هنگام خوردن مواد غذایی رخ می‌دهد. کودکان و شیرخواران ممکن است با همه جور شی‌ای دچار خفگی شوند. خوراک‌هایی چون پسته، بادام، فندق، حبه انگور، آب نبات و... اغلب به علت شکل خاص خود باعث این مشکل می‌شوند. البته غیر از غذا، چیزهای غیرخوراکی دیگری چون مهره، تیله، سکه، قطعات اسباب‌بازی و... نیز می‌توانند باعث خفگی در کودکان شوند. هنگامی که راه هوایی کاملاً بسته شده باشد، مسدوم قادر به صحبت کردن، نفس کشیدن و سرفه کردن نیست و به طور غریزی تقلا می‌کند، گردنش را می‌گیرد، هراسان و نگران است و رنگ صورتش کبود می‌شود که به کل این حالت‌ها «جر تنفسی» می‌گویند. در این هنگام بهترین اقدام برای خارج کردن جسم خارجی انجام فوری مراحل زیر است:

- **خیلی سریع مسدوم را از نظر پاسخ‌دهی بررسی کنید**: فردی که نتواند حرف بزند یا سرفه کند و گردنش را با دستانش سفت بگیرد، یعنی به احتمال زیاد راه تنفسی او کاملاً مسدود شده است.

او را **تشویق به سرفه کردن کنید**: سرفه کردن با افزایش فشار داخل قفسه سینه می‌تواند منجر به خروج جسم خارجی شود، اگر این روش جواب نداد به مرحله بعد بروید.

ضربه به پشت او بزنید: پشت مسدوم بایستید و فرد را تا جایی که امکان دارد به سمت پایین ضربه کنید و با کف دست بین دو کتف او تا شش‌پار ضربه بزنید. ضربه باید رانشی و به حد کافی محکم باشد تا بتواند جسم خارجی را به بیرون پرتاب کند. در این حال دهان مسدوم را بررسی کنید و از خروج



جسم خارجی مطمئن شوید. اگر جسم خارجی بیرون نیامده باید از مانور وارد آوردن فشار به شکم استفاده کنید. به این مانور «هایملیش» می‌گویند. این حال دهان مسدوم را بررسی کنید و از خروج

مانورهای هایملیش

جسم خارجی مطمئن شوید. اگر جسم خارجی بیرون نیامده باید از مانور وارد آوردن فشار به شکم استفاده کنید. به این مانور «هایملیش» می‌گویند. این حال دهان مسدوم را بررسی کنید و از خروج

این مانور برای کودکان زیر یک سال، زنان باردار و افراد چاق ممنوعیت دارد. برای این افراد به‌جای ضربه به شکم، با احتیاط به قفسه سینه‌شان ضربه و فشار ناگهانی وارد کنید.

پس از اتمام مانور، دوباره دهان مسدوم را بررسی کنید. اگر جسم خارجی نمایان بود آن را با انگشت محکم بگیرید و بیرون بکشید. اگر مسدوم بیهوش و جسم خارج نشد، بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید.

خفگی در شیرخواران

اگر نوزاد یا شیرخوار کوچکی را دیدید که می‌خواهد گریه کند ولی نمی‌تواند و رنگ تنفسی او مشکوک شود. در این حالت شیرخوار را روی بازو یا ران پای خود به صورت خوابانده و روی شکم به گونه‌ای که سر او کاملاً به طرف پایین باشد، قرار دهید سپس با کف دست به آرامی پنج‌بار بین دو کتف او ضربه بزنید.

اگر حالت خفگی برطرف نشد، نوزاد را به پشت روی پای خود بخوابانید و در حالی که سر او به طرف پایین باشد دو انگشت خود را درست در زیر خط فرضی که نوک سینه‌ها را به هم وصل می‌کند، قرار دهید. این ناحیه را پنج‌بار فشار دهید و سپس داخل دهان نوزاد را نگاه کنید. اگر حالت خفگی برطرف نشد فوراً نوزاد یا شیرخوار را به بیمارستان برسانید یا با اورژانس تماس بگیرید.